Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Keime machen keine Ferien: Hygiene in der Küche

Mo, 17.08.2020 - 08:52

Nicht nur wir Menschen, auch bestimmte Lebensmittel „leiden“ unter der Hitze und ihren Folgen. „Bakterien und andere Mikroorganismen vermehren sich bei warmen Temperaturen besonders schnell. Der Konsum befallener Lebensmittel kann eine Lebensmittelinfektion oder -vergiftung auslösen“, gibt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, zu bedenken. Damit es nicht so weit kommt, gilt es – nicht nur, aber ganz besonders im Sommer – grundlegende Hygieneregeln zu beachten.

Um leicht verderbliche Lebensmittel nicht zu lange zu lagern, ist es ratsam, den Kauf großer Mengen zu vermeiden und diese Produkte in kleinen Mengen, dafür aber öfter frisch zu besorgen.
Kühlpflichtige Produkte wie frisches Fleisch, frischer Fisch und Milch sowie Tiefkühlware werden idealerweise erst am Ende der „Einkaufstour“ in den Einkaufswagen gelegt, damit sie nicht lange ungekühlt bleiben. Am besten werden sie in einer Kühltasche nach Hause transportiert. Sofort nach der Ankunft zu Hause gehören sie in den Kühl- bzw. Gefrierschrank geräumt.
Der Kühlschrank darf nicht überfüllt werden, da sonst die kalte Luft nicht zirkulieren kann.
Unverpackte Lebensmittel und Speisen werden im Kühlschrank am besten in einem verschließbaren Behälter oder abgedeckt aufbewahrt.
Im Garten, auf der Terrasse oder beim Picknick sollten Speisen im Schatten abgestellt bzw. vor Sonneneinstrahlung abgeschirmt werden. Für den Transport zum Picknick-Platz wird eine Kühltasche empfohlen.
Speisereste gehören rasch gekühlt und bald verbraucht. Beim Aufwärmen ist es ratsam, sie gut durchzuerhitzen. Gleiches gilt für die Zubereitung von Fleisch, Fisch und Eiern.
Auf rohes Fleisch oder rohen Fisch (z.B. Sushi) sollte man an heißen Tagen verzichten. Speisen mit rohen Eiern (z.B. Tiramisu, Mayonnaise) sollten nur mit sehr frischen Eiern zubereitet, gleich nach der Zubereitung wieder gekühlt und innerhalb weniger Stunden gegessen werden. Alle verwendeten Utensilien (und natürlich die Hände) müssen sofort mit heißem Wasser und Spülmittel gewaschen werden.
Auch wenn nur kleine schimmelige Stellen sichtbar sind, werden angeschimmelte Lebensmittel besser vollständig entsorgt.